

Lunes	Overnight oats fresa
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Leche de almendras sin azúcar1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage1/4 de taza de Fresa rebanada1 1/2 de cucharada sopera de Chia1/2 de taza de Avena en hojuelas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.Refrigerar y dejar reposar durante la noche.Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.

Lunes	Melón con queso cottage y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Melón3 cucharadas soperas de Queso cottage5 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes.

Lunes	Pescado al horno con verduras
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate280 gramos de Filete de pescado3/4 taza de Arroz1 taza de Verduras al vapor Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Colocar el filete de pescado en un refractario.Servir las verduras por encima y condimentar al gusto.Hornear por 20 minutos.Acompañar con arroz y aguacate.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta Picada
- 3 piezas de Galletas Marías
- 3 Piezas de Almendras
- 35 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación).
2. Kiwi, Blue Berry) Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.
3. Acompañar con almendras.

Mini pizzas de frutas

Lunes

Cena



Ingredientes

- 3/4 de taza de Lechuga
- 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 4 piezas de Tostada de maíz horneada
- 53 gramos de Milanesa de res
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 cucharadas cafetera de Crema ácida

Procedimiento

1. Cocinar la carne en un sartén con aceite.
2. Picar la carne y montar tostadas junto con la verdura picada.

Tostadas de res

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 taza de Frijoles molidos
- 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado
- 40 gramos de Queso panela
- 1/3 de pieza de Aguacate hass

Procedimiento

1. Dorar los vegetales (jitomate, cebolla, etc.), agregar los champiñones. Opcional: Agregar chile serrano.
2. Acompañar con frijoles, queso y aguacate.

Champiñones a la mexicana

Martes

Snack 1



Pan con mermelada y queso cottage

Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 1 rebanada de Pan integral 45kcal
- 1 2 cucharadas soperas Queso cottage
- 1 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
2. Acompañar con almendras.

Martes

Comida



Milanesa de res con espagueti

Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 2 1/2 de cucharada sopera de Crema
- 1 161 gramos de Espagueti integral cocido
- 1 105 gramos de Milanesa de res
- 1 1 1/2 de pieza de Chile poblano
- 1 1/4 de taza de Leche Lala Light
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla

Procedimiento

- 1) Preparar la milanesa a la plancha.
- 2) Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).
- 3) Acompañar con verduras.

Martes

Snack 2



Pan tostado con claras de huevo y aguacate

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate huaje
- 1 1 cucharada sopera de Aguacate
- 1 1 pieza de Pan tostado
- 1 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.
2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

Martes

Huevo con jamón

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1/2 de rebanada de Jamón de pavo
- 2 pieza de Clara de huevo
- 1 1/2 de pieza de Pan integral
- 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

- Cortar el jamón en cuadrillos y poner en un sartén antiadherente.
- Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.
- Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.

Miércoles

Tacos mexicanos

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Uva
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 60 gramos de Molida de res
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 de pieza de Jitomate

Procedimiento

- Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.
 - Servir en taquitos con la tortilla de maíz.
- Postre: uvas.

Miércoles

Plátano con yogurt griego

Snack 1



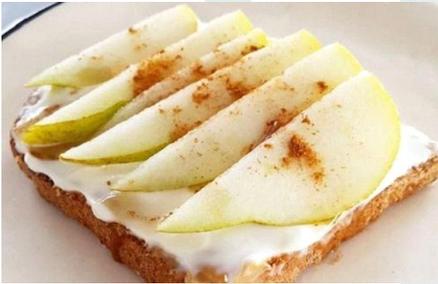
Ingredientes

- 1/4 de pieza de Plátano
- 1 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
- 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

- Rebanar el plátano.
- Servir con el yogurt griego.
- Agregar mantequilla de cacahuete.

Miércoles	Tacos de pescado
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Pepino1 1/2 taza de Fruta1 taza de Repollo1 pieza de Jitomate6 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas320 gramos de Filete de pescado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar el filete a la plancha y cortar en tiras delgadas.2. Hacer taquitos con las tiritas de pescado y ponerle vegetales y limón.3. Acompañar con fruta de postre.

Miércoles	Pan con queso crema, pera y canela
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 canela en polvo al gusto1 1/2 cucharada sopera de queso crema1 1/2 cucharadas cafeteras de almendra fileteada1 20 gramos de pera finamente picada1 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Untar el queso crema sobre el pan.2. Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.

Miércoles	Sándwich de jamón de pavo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 pieza de Jitomate guaje1 1/2 taza de Espinacas1 1/2 pieza de manzana2 rebanada de Pan integral 45 kcal2 rebanadas de Jamón de pavo40 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar un sándwich con todos los ingredientes.2. Postre: manzana.

Jueves

Desayuno



Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate

Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 taza de Espinacas crudas
- 2 rebanadas de Pan integral
- 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

- Cocinar las claras de huevo con jamón.
- Colocar sobre el pan.
- Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

Jueves

Snack 1



Quesadillas con jamón y espinacas

Ingredientes

- 1/4 de taza de Cebolla
- 1/2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 taza de Espinacas
- 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 25 gramos de Queso Oaxaca rallado

Procedimiento

- Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.
- Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.
- Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

Jueves

Fresas con queso cottage

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Queso cottage light
- 1 taza de Fresas picadas
- 6 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima.

Jueves

Yogurt con frutos rojos

Cena



Ingredientes

- 1 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)
- 10 piezas Almendras
- 50 gramos de Queso cottage light
- 75 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar el yogurt griego con el queso cottage.
2. Ensamblar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla.
3. Usar de topping las almendras picadas.

Viernes

Enfrijoladas

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite
- 4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
- 60 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

1. Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas. Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.
2. Acompañar con aguacate.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- 1 1/2 taza de fresa picada
- 1 1 cucharada sopera de nuez picada
- 1 2 cucharadas soperas de yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.
2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

Fresas con yogurt griego y nuez

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 160 gramos de Filete de pescado
- 1 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 1 cucharada sopera de Aceite
- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 1/2 de pieza de Kiwi

Procedimiento

- 1) Preparar el filete de pescado en un sartén con los vegetales, papa y aceite. Postre: Kiwi rebanado.

Filete de pescado con papa y zanahoria

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Cebolla
- 1 1/2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 25 gramos de Queso Oaxaca rallado

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.
2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.
3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

Quesadillas con jamón y espinacas

Viernes

Taquitos de queso panela y champiñón

Cena



Ingredientes

- | Salsa casera sin aceite al gusto
- | 1/4 taza de Cebolla rebanada
- | 1/2 taza de Champiñones picados
- | 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- | 2 pieza de Tortillas de maíz
- | 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar en un sartén antiadherente la mantequilla y las verduras picadas.
2. Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela.
3. Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto.

Sábado

Tortilla de papa

Desayuno



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Pimiento rojo
- | 1/2 pieza de Papa
- | 1 cucharada cafetera de Aceite
- | 3 piezas de Tortillas delgaditas
- | 4 piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Lavar y cortar lo vegetales.
2. Cortar la papa en rodajas y en un sartén ponerlas a cocer a fuego bajo.
3. Una ves cocidas a termino medio poner los vegetales y vaciar el huevo Acompañar con tortilla.

Sábado

Parfait de piña

Snack 1



Ingredientes

- | 21 gramos de Piña picada
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- | 36 gramos de Queso cottage
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Picar la piña.
2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional).

Sábado	Alambre Tradicional
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Cebolla1 1/2 cucharada cafetera de Aceite105 gramos de Ternera1 pieza de Platano5 piezas de Tortillas delgadas1 pieza de Pimiento rojo45 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar los vegetales En un sartén a fuego medio, asar los vegetales y la carne.Una ves listo integral el queso Oaxaca y dejar derretir.Postre: Platano.

Sábado	Oat milk latte + fruta
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 de taza de Leche de avena1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete1/2 de taza de Café negro1/4 de taza de Fruta picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar).Servir el latte en un vaso con hielos o caliente.Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuete.

Sábado	Chayote relleno de jamón y queso
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1 pieza de Jitomate picado1/2 taza de Espinacas3 rebanada de Jamón de pavo1 pieza de Chayote60 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Hervir u hornear el chayote.Mezclar el resto de los ingredientes y servir sobre el chayote.

Domingo	Taquitos de queso panela y champiñón						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 388 922 436">1 Salsa casera sin aceite al gusto</td><td data-bbox="967 388 1187 436">1 1/4 taza de Cebolla rebanada</td><td data-bbox="1243 388 1523 436">1 1/2 taza de Champiñones picados</td></tr><tr><td data-bbox="634 468 922 516">1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla</td><td data-bbox="967 468 1187 516">1 2 pieza de Tortillas de maíz</td><td data-bbox="1243 468 1523 516">1 60 gramos de Queso panela</td></tr></table> <p data-bbox="597 552 727 573">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 577 1349 598">1. Colocar en un sartén antiadherente la mantequilla y las verduras picadas.<li data-bbox="597 602 1276 623">2. Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela.<li data-bbox="597 627 1430 648">3. Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto.	1 Salsa casera sin aceite al gusto	1 1/4 taza de Cebolla rebanada	1 1/2 taza de Champiñones picados	1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla	1 2 pieza de Tortillas de maíz	1 60 gramos de Queso panela
1 Salsa casera sin aceite al gusto	1 1/4 taza de Cebolla rebanada	1 1/2 taza de Champiñones picados					
1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla	1 2 pieza de Tortillas de maíz	1 60 gramos de Queso panela					

Domingo	Omellete en Pan						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 877 711 898">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 903 873 951">1 1/2 pieza de Pimiento rojo</td><td data-bbox="927 903 1187 951">1 1 pieza de Pan integral 45 Kcal</td><td data-bbox="1243 903 1511 951">1 1 cucharada cafetera de Aceite</td></tr><tr><td data-bbox="634 982 873 1031">1 2 Piezas de Claras de huevo</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1066 727 1087">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1092 1276 1113">1. Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.<li data-bbox="597 1117 1474 1165">2. Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.<li data-bbox="597 1169 1463 1218">3. Una ves cocinado el pimiento colocar la corteza , aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.<li data-bbox="597 1222 1260 1243">4. Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.	1 1/2 pieza de Pimiento rojo	1 1 pieza de Pan integral 45 Kcal	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 2 Piezas de Claras de huevo		
1 1/2 pieza de Pimiento rojo	1 1 pieza de Pan integral 45 Kcal	1 1 cucharada cafetera de Aceite					
1 2 Piezas de Claras de huevo							

Domingo	Caldo de verduras con pollo									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1428 711 1449">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1453 862 1501">1 1/4 de taza de Arroz cocido</td><td data-bbox="935 1453 1146 1501">1 77.5 gramos de Aguacate madiano</td><td data-bbox="1219 1453 1458 1501">1 1/2 pieza de Chayote</td></tr><tr><td data-bbox="634 1533 873 1581">1 1 pieza de Calabacita alargada cruda</td><td data-bbox="935 1533 1162 1581">1 1 taza de Zanahoria picada cruda</td><td data-bbox="1219 1533 1523 1581">1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</td></tr><tr><td data-bbox="634 1612 862 1661">1 1 pieza de Tortilla de maíz</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1696 727 1717">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1722 1179 1743">1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.<li data-bbox="597 1747 1000 1768">2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz.<li data-bbox="597 1772 959 1793">3. Acompañar con aguacate y tortilla.	1 1/4 de taza de Arroz cocido	1 77.5 gramos de Aguacate madiano	1 1/2 pieza de Chayote	1 1 pieza de Calabacita alargada cruda	1 1 taza de Zanahoria picada cruda	1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 1 pieza de Tortilla de maíz		
1 1/4 de taza de Arroz cocido	1 77.5 gramos de Aguacate madiano	1 1/2 pieza de Chayote								
1 1 pieza de Calabacita alargada cruda	1 1 taza de Zanahoria picada cruda	1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda								
1 1 pieza de Tortilla de maíz										

Domingo

Snack 2



Tiramisú overnight oats

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Leche de soya
- 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos
- 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 2 cucharadas cafetera de Semilla de chía
- 1/4 de taza de Café negro
- 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un jar una noche antes de su consumo (agregar sustituto de azúcar y vainilla*opcional).
2. Dejar reposar en refrigeración.
3. A la mañana siguiente cubrir con una capa de cacao en polvo.

Domingo

Cena



Sándwich de pollo y calabaza

Ingredientes

- Calabacita al gusto
- Tomate al gusto
- 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 pieza de Manzana
- 2 pieza de Pan integral de menos de 50 calorías
- 60 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

1. Cortar la milanese de pollo en tiras y cocinar a la plancha.
2. Cortar la calabaza en rebanadas a lo largo y cocinar a la plancha.
3. Formar un sándwich con el resto de los ingredientes.
4. Postre: Una manzana .